人之一身，有三百六十骨節，八萬四千毛孔，後有三關，尾閭、夾脊、玉枕也。尾閭在脊柱之下盡頭處，關可通內腎之竅，從此關起一條髓路，號曰漕溪，又名黃河，乃陽升之路，直至兩肩夾骨對處為夾脊，又上至腦為玉枕，此三關也。前有三田，泥丸、土釜、玉池是也。泥丸為上丹田，方圓一寸二分，虛開一竅，乃藏神之所，眉心入內正中之處。天門入內一寸為明堂，再入一寸為洞房，再入一寸為泥丸。眉心之下謂之鼻柱，又名雷霆府、金橋，下至口中有兩竅通喉，謂之鵲橋。喉是頸骨及內外之氣所由出入者也，後有軟喉謂之咽，乃接飲食通腸胃者也。其喉有十二節，號曰重樓，直下肺竅，以至於心，心上有骨名為鳩尾，心下有穴名曰絳宮，乃龍虎交會之處，直下三寸六分，名曰土釜，黃庭穴也，乃中丹田，左有明堂，右有洞房，無英居左肝也，白元居右肺也，中空一寸二分，乃藏氣之所，煉氣之鼎，直下至臍三寸六分，故曰天上三十六，地下三十六。自天至地八萬四千里，自心至腎有八寸四分，天心三寸六分，地腎三寸六分，中有丹田一寸二分，非八寸四分而何？臍門號曰生門，有七竅通於外腎，乃精神漏泄之竅，名曰偃月爐，即任脈，下有九竅即地獄酆都是也。又曰氣海，稍下一寸三分曰玉池，又曰下丹田，乃藏精之所，採藥之處，左明堂右洞房，亦空一穴，方圓一寸三分，此處有二竅通於內腎，腎中有竅通於尾閭，由尾閭通兩腎堂，以至膝下三里穴，再下至湧泉穴，此人身相通之關竅也。

天有九宮，地有九州，人之下丹田有九竅，以象地之九州。泥丸有九穴，以按天上九宮，腦骨八片，以應八方，一名彌羅天玉帝宮，又名純陽天宮，中空一穴，名玄靈主，又名元神宮，下有舌，舌內有金鎖關與舌相對，又名鵲橋，鼻下人中穴，與金鎖關相對，其間有督脈，乃是人之根本，名上九竅，一名性根、玉泉，又號華池，舌下有四竅，二竅通心為液，兩竅通腎為氣，神室泥丸九竅，乃天皇之宮，中間一穴，形如雞子，狀似蓮臺，崑崙是也，釋曰須彌山，修真之子不可不知也。

腦有九瓣　房有一寸　不滅之道存想泥丸九真　泥丸宮元命真人　玉帝宮玄靈

朱雀

心神形如朱雀，象如倒懸蓮蕊，能變水為血也，神名丹元，字守靈，重十二兩，對鳩尾下一寸，色如縞映絳，中有七孔三毛，上智之人心孔通明，中智之人五孔，心穴通炁，下智無孔，炁明不通。心為肝子，為脾母，舌為之宮闕，竅通耳，左耳為丙，右耳為丁，液為汗，腎邪入心則汗溢，其味甘，小腸為之腑，與心合。黃庭經曰：心部之宮蓮含花，下有童子丹元家。童子即心神也，心下為絳宮。

白虎

肺神形如白虎，象如懸磬，居五臟之上，對胞若覆蓋，故為華蓋，神名皓華，字虛成，重三斤三兩，六葉兩耳，總計八葉，肺為脾子，為腎母，內藏七魄，如嬰兒，名曰尸狗、伏屍、雀陰、吞賊、非毒、除穢、臭肺，乃七名也，鼻為之官，左為庚，右為辛，在氣為咳，在液為涕，在形為皮毛也，上通炁至腦，下通炁至脾中，是以諸炁屬肺，肺為呼吸之根。黃庭云：喘息呼吸體不快，急存白元和六氣。

鳳

脾屬中央土，旺於四季，為黃帝，神形如鳳，象如覆盆，名常在，字魂庭，正掩臍上，橫覆於胃，坤之炁，土之精也，居心下三寸，重一斤二兩，闊三寸，長一尺，脾為心子，為肺母，外通眉，口為之官，其神多嫉，脾無定形，主土陰也，故脾為五臟之樞，開竅於口，在形為頰，脾脈出於隱白，乃肉之本意處也。黃庭經云：治人百病消谷糧，黃衣紫帶龍虎章。

青龍

肝神形如青龍，象如懸匏，小近心，左三葉右四葉，膽附短葉下，神名龍煙，字含明，重四斤四兩，肝為心母，為腎子，肝中有三魂，名曰爽靈、胎光、幽精，目為之官，左目為甲，右目為乙，男子至六十肝炁衰，肝葉薄，膽漸減，目即昏，在形為筋，肝脈合於水，魂之藏也，於液為淚，腎邪入肝故多淚，膽為肝之腑，膽與肝合也。黃庭經云：和制魂魄津液平，外應眼目日月精，百病所鍾存無英，用同七日自充盈。

玄武

膽者金之精，水之氣，其色青，附肝短葉下，膽者敢也，膽大者必不驚，神名龍曜，字威明，形如龜蛇混形，其象如懸袋，重三兩三銖，為肝之腑，若據膽當不在五臟之數，應歸於六腑，因膽亦受水氣，與坎同道，又不可同於六腑，故別立膽臟，合於膀胱，亦主毛髮。黃庭經曰：主諸氣力攝虎兵，外應眼瞳鼻柱間，腦髮相扶亦俱鮮，九色錦衣綠華裙。

玄鹿

腎屬北方水，於卦屬坎，形似玄鹿之兩頭，名玄冥，字育嬰，象如卵石子，生對臍，附腰脊，重一斤一兩，主分水氣，灌注一身，如樹之有根，左曰腎，右曰命門，生炁之府，死炁之廬，守之則存，用之則竭，為肝母，為肺子，耳為之官，天之生我，流氣而變，謂之精，精氣往來為之神，神者腎藏其情智，左屬壬，右屬癸，在辰為子亥，在氣為吹，在液為唾，在形為骨，經於上焦，榮於中焦，衛於下焦。黃庭經云：腎部之宮玄闕圓，中有童子冥上玄，主諸六腑九液源，外應兩耳百液津。

天庭　現珠　九宵　太乙　紫微　泥丸　發頭鼓　玄母　天目　明堂　神光　九宵雷府　人中　承漿　督脈

喉為輔，舌為弼，一神專告七王，二事斗為舌之母。

舌下二竅，名玄膺，後名咽，吞下一切飲食，前名喉，名喉十二節，為十二重樓，通達清氣者也。

此處一名玉枕關，陽宮玉京山，天柱、太乙穴，大椎骨前寸較處來也，實上天逆行之徑路也，內黃抵倒以下，湘江水上揚上沖，下通微此關，緊陽神守至，必用陽炁方能沖通，化生真炁至鵲橋，而牛女相會，育胎嬰兒。

胃昴畢觜參　白元尊居之　七魄藏肺　三魂藏肝　井鬼　天星　柳　張　翼　軫　角亢　氐房　心尾箕　中地膽

絳宮中穴實我也，一名離卦，一名午時，又號南宮，受煉神室之所，又名姹女，一名真陰，又名碧眼胡兒，在方為南，上所有掩骨覆之，醫家名為鳩尾，退此為後天思慮之神，又云龍從火裡出是也。

無英公子居之　南昌上宮　呼接天根　朱陵火府　絳宮　心不動　炁自固　就己

一曰西山白虎，庚位金精，在卦屬兌，在方屬西，在五行屬金，在道為魄情也，屬水精之母，在臟腑為肺，在天為月，實我魄室之所也。

一名東海青龍，甲方木液，在卦屬震，在方屬東，在五行屬木，在道為魂性也，屬火神之母，在五臟屬肝，在天為日，實我魂室之所也。

中　黃庭　圭　刀　土釜　魁魓魓魓　神自靈　意不動　精　己　戊　流　精自固　身不動　下丹　危室壁　玄武煞炁　斗牛女虛　寒靈丹殿　陰腧　陽腧　順則凡　逆則聖　任脈

臍為生門，太乙神君居之，主人性命，司一身一萬二千精也。

生門

鋼柱地獄　火車地獄　金剛地獄　普掠地獄　溟冷地獄　屠割地獄　風雷地獄　鑊湯地獄　無間地獄

陰蹺　陽蹺

兩腎者兩儀也，中間有連環，是我真精，內藏赤白二炁，在母腹中未有此身，先有此穴，因有此穴，始生此身，左為玄陽，右為牝陰，中穴實我後天之精海，又為真鉛，儒名太極，道名水鄉鉛，乃北方壬癸正氣，紫河車，順則生人，逆則成仙，一名滄溪，一名祖宮，通上下二眼，降華池，在舌下竅內，出名玉泉。

銀河　右牝命門　左玄腎門　機樞

桃康，字合延，名頂蓮花，冠朱衣，如真人狀，住腎宮，有碧、紫、黃、白、綠、青、赤、蒼之炁，乃北方八天所化也。

此田中炁，左青右黃，下黑上白，下丹，真虎、坎地、兌處、扶桑冥、氣海、水晶宮、牝戶，中間一穴，實我真精命蒂，在上一寸三分（即臍內），實造化之所，天地之根，白頭老子青玄之處，實我命造化山川也，真一處，水中金，號金精，實我先天之至精，又云虎向水中生，一陽復初子時，海底月，人門，初生我根基，此數名，修真之子不可不知也。

機關之竅　引仙之門

愚人以此殺身　聖人以此飛形

迷仙生門　北極降魂慧劍所

瓊池　琉池　尾閭　泉谷水　湧谷道

湧泉穴　三里穴　穴里三